



CENTRO NAZIONALE MTB **MOGGIO UDINESE EMOTION CYCLING**

CORSO FREERIDE ENDURO – BASE **MOGGIO UDINESE 09 - 10 APRILE 2016**

In questa prima fase di avvicinamento alla pratica del freeride ci occuperemo del setup della bike, del controllo del mezzo legato alle sue caratteristiche meccaniche, componentistica, sospensioni e assetto, pressione e caratteristiche delle gomme. Successivamente si analizzerà la propriocettività sul mezzo in condizioni di terreno facile e quindi sensibilizzare gli spostamenti del peso del corpo, l'andamento delle sospensioni, la frenata e l'azione di guida e di sterzo, lo sguardo e la lettura del terreno davanti a noi in fase di curva e rettilineo, superamento di piccoli ostacoli e di pendii.

Obbligatorio casco omologato per uso ciclistico, guanti protettivi e occhiali per uso sportivo, protezioni a braccia e gambe, mountain bike full suspended in perfetta efficienza con escursioni minime di 120 mm, pneumatici in buono stato. Consigliati pedali flat e reggisella telescopico (utile durante gli esercizi su curve, birilli, frenata).

Costo di partecipazione: € 150



PER INFO:

Cell. 335-7076262 - Roberto Tomat

Facebook: Centro Nazionale MTB

Moggio Udinese Emotion Cycling

Internet: www.amibike.it

www.carniabike.it

Email: centronazionalemtbmoggio@gmail.com